

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО

«СШОР по хоккею с мячом»

«01» мая 2023 года

И.Г. Тараканов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки "Хоккей с мячом"

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		до трех лет			свыше трех лет		
			ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Количество часов в неделю*								
		4,5	6	8	12	14	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	2	3	3	3	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)										
14	14	2814	10	10	10	10	10	6		
1	Общая физическая подготовка (ч.)	70	93	120	124	146	146	99	131	80
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	40	53	70	124	146	146	121	131	192
3	Участие в спортивные соревнования (ч.)	-	-	-	62	73	73	99	112	115
4	Техническая подготовка (ч.)	54	75	100	140	174	174	216	225	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	37	56	72	112	116	116	166	198	169
6	Интегральная подготовка (ч.)	28	31	46	50	58	58	99	103	240
7	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	16	18	21
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	5	4	8	12	15	15	16	18	42
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	728	832	936	1040